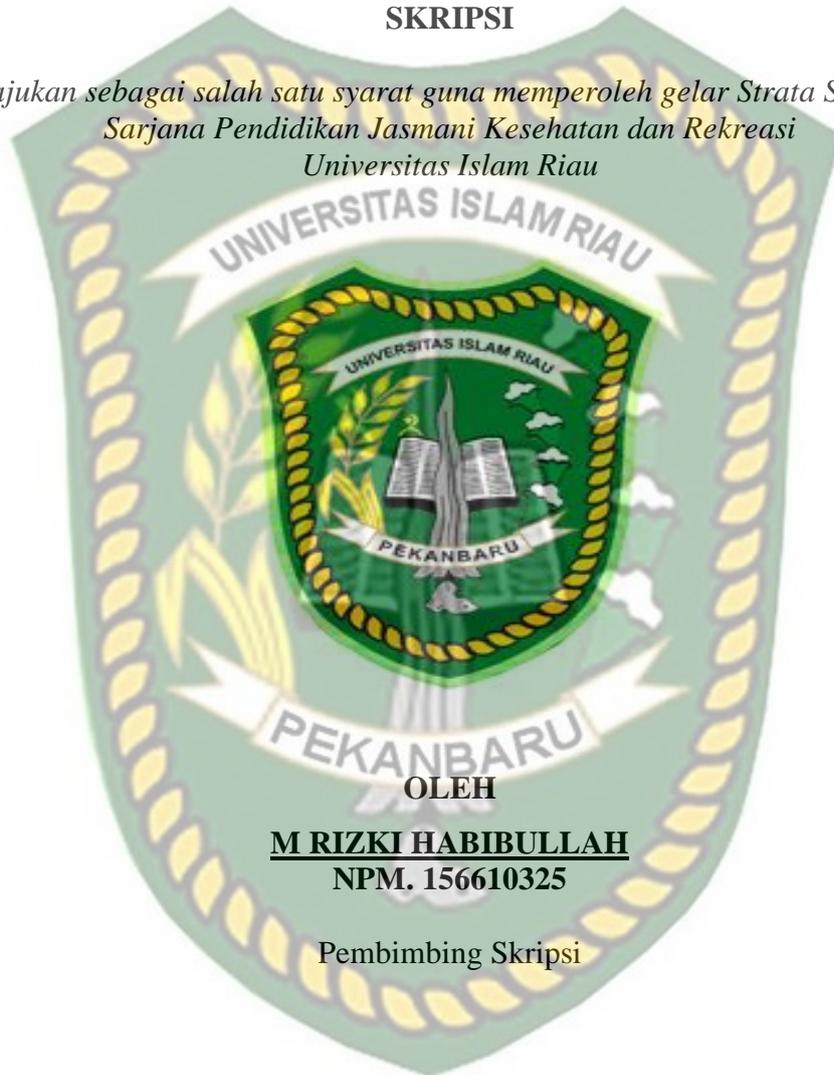


**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI  
METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS X.1  
SMA NEGERI 3 DUMAI**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**M RIZKI HABIBULLAH**  
**NPM. 156610325**

Pembimbing Skripsi

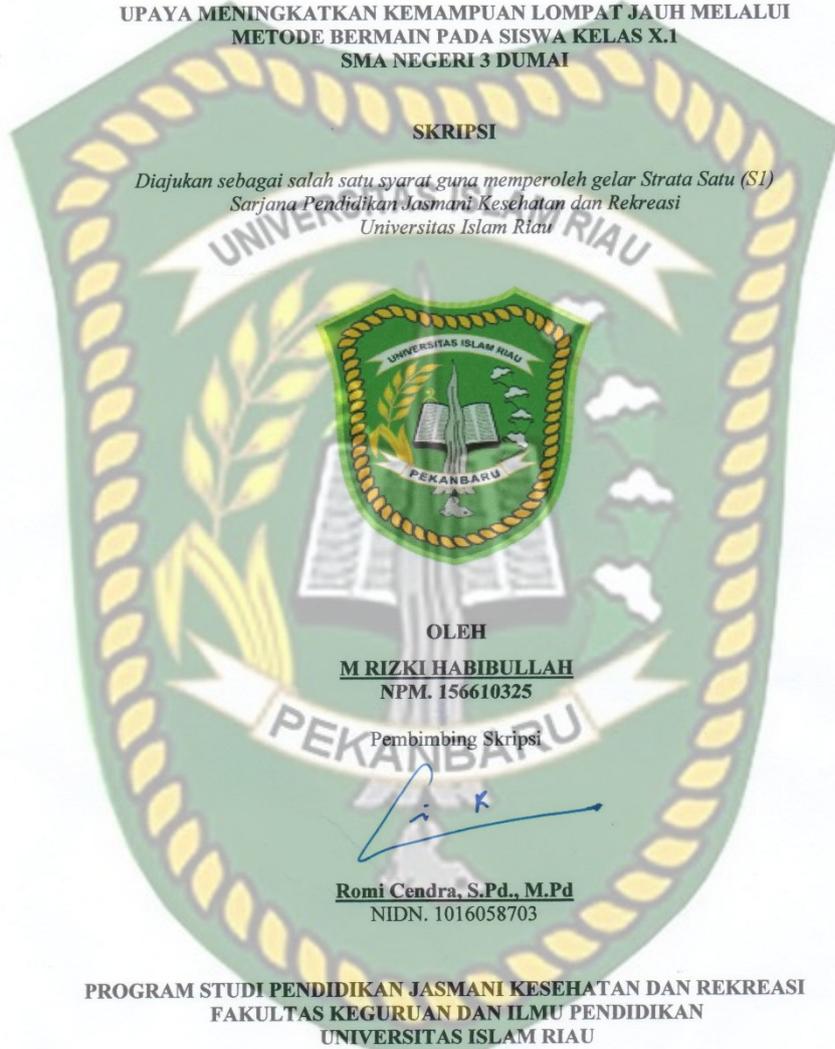
**Romi Cendra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI  
METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS X.1  
SMA NEGERI 3 DUMAI**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**M RIZKI HABIBULLAH**  
NPM. 156610325

Pembimbing Skripsi

**Romi Cendra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

2019

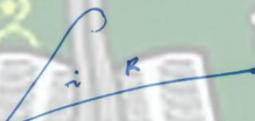
**PENGESAHAN SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI  
METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS X.1  
SMA NEGERI 3 DUMAI**

Dipersiapkan oleh :

Nama : M Rizki Habibullah  
NPM : 156610325  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Skripsi**



**Romi Cendra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1016058703

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIP. 19611231 198602 1 002  
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP UIR**



**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : M Rizki Habibullah  
NPM : 156610325  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai

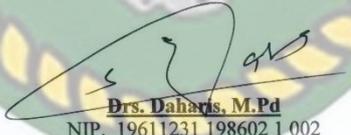
Disetujui Oleh :

Pembimbing Skripsi

  
Romi Cendra, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002  
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : M Rizki Habibullah  
NPM : 156610325  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

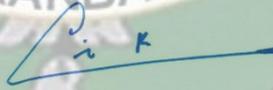
Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Skripsi



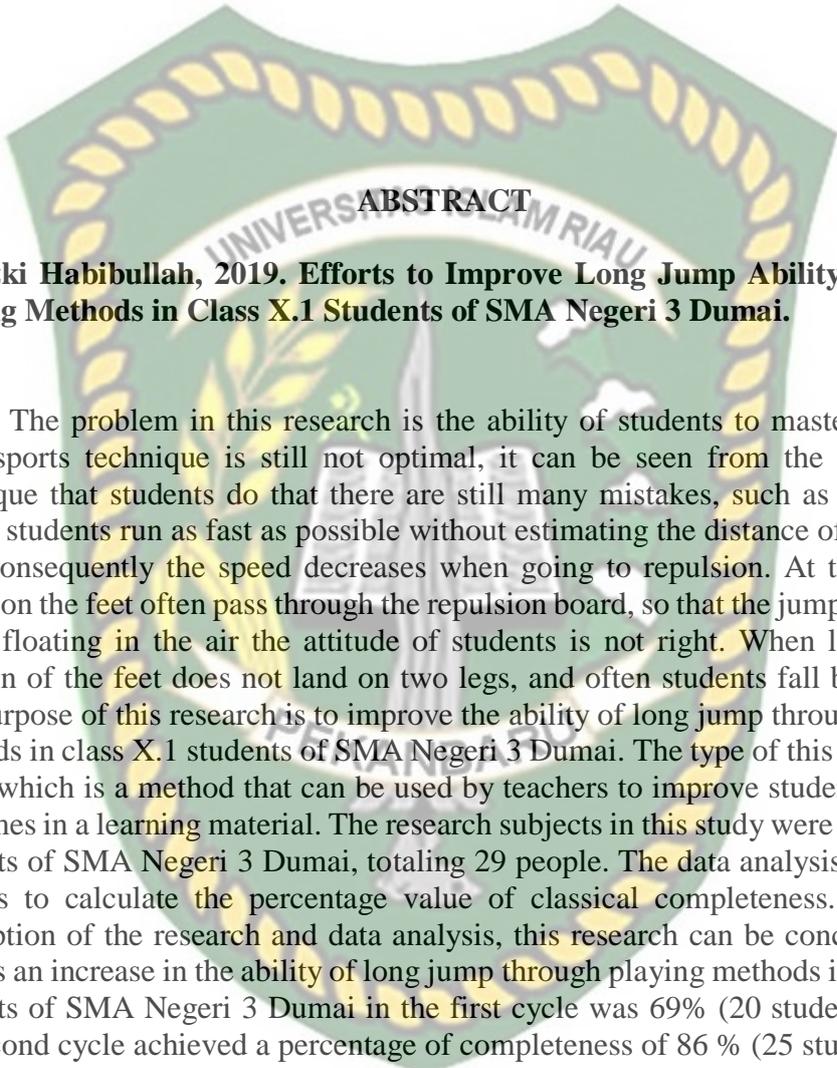
**Romi Cendra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1016058703

## ABSTRAK

### **M Rizki Habibullah, 2019. Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai.**

Masalah pada penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai. Adapun jenis penelitian ini adalah PTK yaitu suatu metode yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada suatu materi pembelajaran. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai yang berjumlah 29 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase ketuntasan klasikal. Dari deskripsi penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai pada siklus I adalah 69% (20 siswa), sedangkan siklus II tercapai persentase ketuntasan sebesar 86% (25 siswa).

**Kata Kunci:** ***Kemampuan Lompat Jauh, Metode Bermain***



## ABSTRACT

**M Rizki Habibullah, 2019. Efforts to Improve Long Jump Ability Through Playing Methods in Class X.1 Students of SMA Negeri 3 Dumai.**

The problem in this research is the ability of students to master the long jump sports technique is still not optimal, it can be seen from the long jump technique that students do that there are still many mistakes, such as during the prefix, students run as fast as possible without estimating the distance of the prefix first, consequently the speed decreases when going to repulsion. At the time of repulsion the feet often pass through the repulsion board, so that the jump is invalid. When floating in the air the attitude of students is not right. When landing the position of the feet does not land on two legs, and often students fall backwards. The purpose of this research is to improve the ability of long jump through playing methods in class X.1 students of SMA Negeri 3 Dumai. The type of this research is CAR, which is a method that can be used by teachers to improve student learning outcomes in a learning material. The research subjects in this study were 29th grade students of SMA Negeri 3 Dumai, totaling 29 people. The data analysis technique used is to calculate the percentage value of classical completeness. From the description of the research and data analysis, this research can be concluded that there is an increase in the ability of long jump through playing methods in class X.1 students of SMA Negeri 3 Dumai in the first cycle was 69% (20 students), while the second cycle achieved a percentage of completeness of 86 % (25 students).

**Keywords:** *Long Jump Ability, Playing Method*

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : M Rizki Habibullah  
NPM : 156610325  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing Utama : Romi Cendra, S.Pd., M.Pd  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
12-11-2018	Judul diterima	
19-11-2018	Perbaiki identifikasi masalah	
06-02-2019	Perbaiki penulisan dan kerangka pemikiran	
23-03-2019	Perbaiki instrumen penelitian	
17-05-2019	Acc ujian seminar	
07-09-2019	Tambahkan jurnal	
16-09-2019	Perbaiki pembahasan dan tambah kembali jurnalnya	
18-09-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, September 2019  
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M Rizki Habibullah  
NPM : 156610325  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, September 2019  
Penulis,



M Rizki Habibullah  
NPM. 156610325

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini, dengan judul **“Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai”**. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Romi Cendra, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penelitian skripsi ini.
2. Drs. Daharis, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Merlina Sari, M.Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung, mendo'akan agar penulis dapat segera menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Pekanbaru, September  
2019

M Rizki Habibullah  
NPM. 156610325

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Lompat Jauh.....	7
a. Pengertian Lompat Jauh.....	7
b. Ciri-ciri Pembelajaran Metode Bermain.....	9
c. Teknik Lompat Jauh.....	9
d. Lapangan Lompat Jauh.....	12
2. Hakikat Metode Bermain.....	12
a. Pengertian Metode Bermain.....	12
b. Bentuk-bentuk Metode Bermain.....	14
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Hipotesis Tindakan.....	17

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel .....	21
C. Defenisi Operasional .....	21
D. Pengembangan Instrumen .....	22
E. Teknik Pengumpulan Data .....	24
F. Teknik Analisis Data.....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	26
B. Analisis Data .....	31
C. Pembahasan.....	35
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>



## DAFTAR TABEL

### Halaman

1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh .....  
23
2. Interval Kategori Kemampuan Lompat jauh .....  
25
3. Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai .....  
26
4. Kemampuan Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai Siklus II .....  
29
5. Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai .....  
30
6. Rekapitulasi Daya Serap Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai Pada Kemampuan Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Pada Siklus I dan Siklus II

.....  
33

7. Ketuntasan Kemampuan Siswa Dari Siklus I dan Siklus II

.....  
34



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR GAMBAR

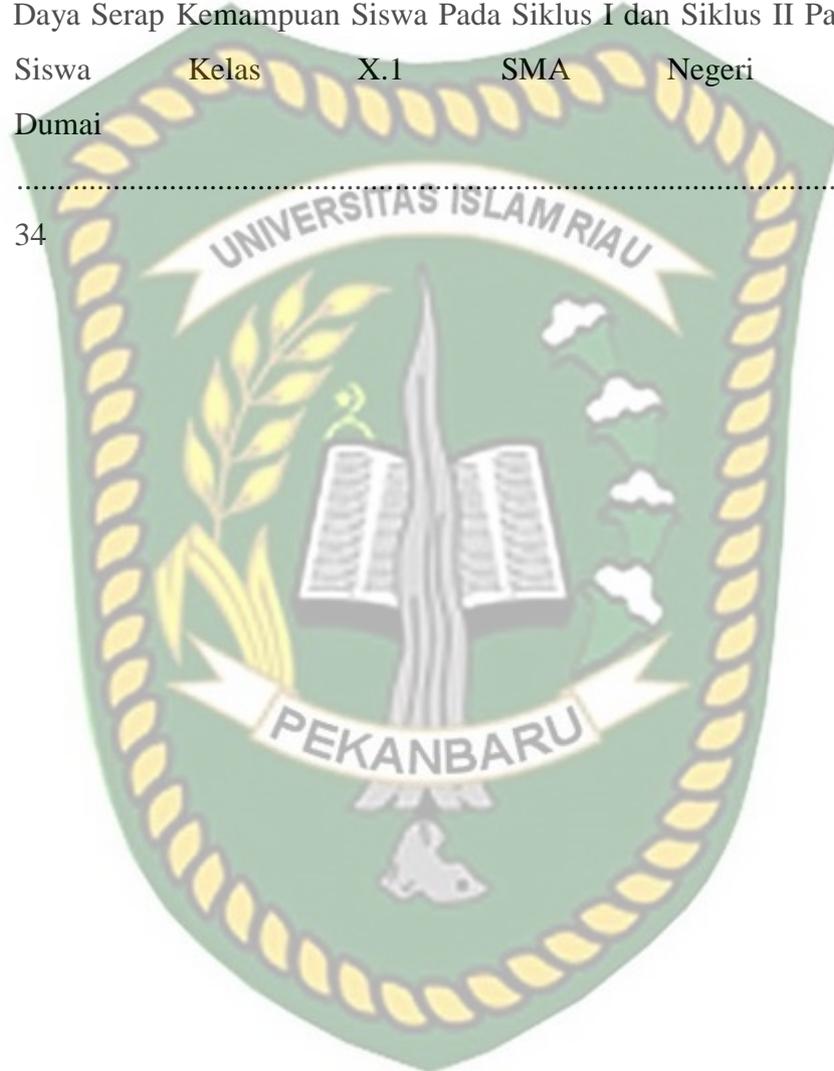
		Halaman
1. Rangkaian	Lompat	Jauh
11		
2. Lapangan	Lompat	Jauh
11		
3. Latihan	Melompati	Box
14		
4. Latihan	Melompati	Tali
15		
5. Latihan	Gerak Langkah Menolak Dan Posisi Di Udara	
15		
6. Latihan Melakukan Rangkaian Gerak (Koordinasi) Lompat Jauh		
16		

## DAFTAR GRAFIK

### Halaman

1. Daya Serap Kemampuan Siswa Pada Siklus I dan Siklus II Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri Dumai 3

34



## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

1. Silabus	
39	
2. Rencana Pembelajaran	Pelaksanaan
40	
3. Silabus	
39	
4. Data I	Siklus
48	
5. Data II	Siklus
49	

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Menurut Rahayu (2013:1) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentunya harus sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Kurikulum merupakan salah satu komponen yang memiliki peran penting dalam sistem pendidikan, sebab dalam kurikulum dirumuskan tentang tujuan yang harus dicapai sehingga memperjelas arah pendidikan serta memberikan pemahaman tentang pengalaman belajar yang harus dimiliki oleh siswa

Pengembangan kurikulum pada hakikatnya adalah proses penyusunan rencana tentang isi dan bahan pelajaran yang harus dipelajari serta bagaimana cara mempelajarinya. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan penyempurnaan kurikulum adalah salah satu upaya peningkatan mutu pendidikan. Upaya penyempurnaan ini akan berhasil jika diiringi dengan adanya perubahan pola kegiatan pembelajaran dari yang berpusat pada guru menjadi yang berpusat pada

siswa. Keberhasilan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan penerapan kurikulum 2013 dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional yang mengisyaratkan agar guru melakukan perencanaan proses pembelajaran. Guru yang baik harus menyusun perencanaan sebelum melaksanakan pembelajaran di dalam kelas. Proses belajar mengajar yang baik harus didahului dengan persiapan yang baik, tanpa persiapan yang baik sulit rasanya menghasilkan pembelajaran yang baik. Oleh karena itu, sudah seharusnya guru sebelum mengajar menyusun perencanaan atau perangkat pembelajaran.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang di dalamnya mencakup seluruh aktivitas olahraga, sekolah dapat melaksanakan pembelajaran dan pembinaan yang berorientasi pada prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup di sekolah adalah atletik, Menurut Adi (2008:1) Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya inggris dan beberapa Negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya 'lintasan dan lapangan' seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*).

Salah satu olahraga cabang atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan pengamatan yang penulis jumpai di lapangan terlihat bahwa kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang di ukur. Hal tersebut terjadi mungkin disebabkan oleh belum adanya penerapan Metode Bermain yang diberikan oleh guru terhadap siswa sehingga siswa kurang menguasai teknik lompat jauh yang baik.

Rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai, dapat dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, diantara lain kurangnya motivasi siswa, kurangnya sarana prasarana, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari serentetan kendala tersebut, dapat dikatakan bahwa guru yang memegang peranan penting,

sebab semua kendala yang lainnya sebenarnya merupakan unsur dalam proses pembelajaran yang dapat dikendalikan oleh guru.

Proses pembelajaran lompat jauh siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai memang masih konvensional, artinya belum mengarah pada kepentingan anak karena proses pembelajarannya baru menjelaskan, memberi contoh, kemudian menyuruh anak untuk melakukan tugas gerak secara berulang-ulang mengadakan penilaian lalu selesai. Konsep pengajaran yang terkesan monoton dan serius cenderung membuat peserta didik kurang antusias dalam memahami dan memaknai konsep yang diajarkan. Agar proses pembelajaran lompat jauh dapat menjadi lebih bermakna dan berorientasi pada siswa maka perlu mendesain pembelajaran yang inovatif. Salah satunya adalah dengan menerapkan Metode Bermain.

Metode bermain adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, metode bermain dilakukan untuk meningkatkan hasil siswa menjadi lebih baik dan metode bermain juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Metode bermain adalah keterampilan yang harus dikuasai guru dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Permainan dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan dalam belajar.

Bertolak dari pemaparan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tindakan kelas dengan menggunakan Metode Bermain melalui

suatu penelitian dengan judul: “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, seperti siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan.
2. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya.
3. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat.
4. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki
5. Seringnya siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang di ukur.
6. Belum adanya penerapan metode bermain yang diberikan oleh guru terhadap siswa sehingga siswa kurang menguasai teknik lompat jauh yang baik.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu membatasi pada upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas peneliti dapat merumuskan masalah pada upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi siswa, guru penjasorkes dan juga Sekolah pada umumnya. Selanjutnya manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat atau tugas dalam mengikuti perkuliahan.
2. Bagi siswa, siswa dapat termotivasi untuk melaksanakan pendidikan dan olahraga cabang lompat jauh secara baik dan benar.
3. Bagi guru, guru dapat mengembangkan kemampuan menyampaikan materi lompat jauh terhadap siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai dengan benar.
4. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi siswa cabang olahraga lompat jauh

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Lompat Jauh

###### a. Pengertian Lompat Jauh

Sesuai dengan namanya “lompat jauh” maka lompat jauh adalah sejenis olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh dari tempat yang dituju. Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat.

Menurut Prasetyo (2016:197) Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya jongkok dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok

Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegemaran, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak,

untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Dalam pemakaian istilah sehari-hari, pengertian lompat adalah lompat jauh dengan awalan. Menurut Roswati (2017:40) Salah satu nomor dalam atletik adalah lompat jauh. Long jump atau lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara, yang dilakukan secara cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompoat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

Menurut Raharjo (2015:2003) Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Melalui pembelajaran lompat jauh, diharapkan siswa lebih senang, semangat, mempunyai sifat disiplin dan percaya diri. Agar pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lompat jauh dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-motode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain.

## **b. Ciri-ciri Pembelajaran Metode Bermain**

Adapun ciri-ciri belajar dengan menggunakan metode bermain maka:

1. Siswa dalam kelompok secara bermain menyelesaikan materi belajar sesuai kompetensi dasar yang akan dicapai
2. Kelompok dibentuk dari siswa yang memiliki kemampuan yang berbeda-beda, baik tingkat kemampuan tinggi, sedang dan rendah. Jika mungkin anggota kelompok berasal
3. Dari ras, budaya, suku yang berbeda serta memperhatikan kesetaraan gender
4. Penghargaan lebih menekankan pada kelompok dari pada masing-masing individu.

## **c. Teknik Lompat Jauh**

Dalam melakukan olahraga lompat jauh, harus dapat mengikuti langkah-langkah atau teknik lompat jauh yang tepat. Lompat jauh terdiri dari gerakan awalan atau ancang-ancang yang dimulai dari lari, kemudian melakukan tumpuan pada papan tolakan, lalu melayang di udara serta melakukan pendaratan dengan baik.

Menurut Nurmai (2004:45): Dalam lompat jauh yang perlu diperhatikan beberapa faktor yaitu

### **1. Awalan / ancang-ancang**

Merupakan gerakan permulaan yang pelaksanaannya dalam bentuk berlari dengan kecepatan tinggi dalam fase awal ini disebut juga dengan kecepatan horizontal. Bagi sipelompat untuk menentukan jarak awalan sampai pada papan tolakan, dating usahanya tepat melakukan tolakan pada padan tolakan

sesuai dengan kaki yang akan digunakan ada beberapa hal yang biasanya dilakukan :

- a) Konsentrasikan kepada gerakan yang akan terjadi sampai pada pendaratan
- b) Berlari secepat mungkin sampai pada jarak 25 meter
- c) Menambah kecepatan lari pada saat mendekati papan tolakan
- d) Pada langkah terakhir agak diperkecil agar dapat menolak keatas dengan lebih sempurna
- e) Pada prinsipnya pada saat lari sama seperti lari jarak pendek

## 2. Tumpuan

Tolakan merupakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Beberapa langkah sebelum menolak, pelompat sudah mempersiapkan diri untuk bertumpu. Pada saat itu pelompat berpindah keadaan dari lari ke melayang. Untuk mendapatkan lompatan lebih jauh selain dari kecepatan lari awalan dibutuhkan menolak dengan vertical tambahan tenaga dari kekuatan yaitu daya lompatan tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan. Yang harus diperhatikan oleh sipelompat :

- a) Pada waktu menolak, seharusnya badan sudah condong kedepan
- b) Titik berat badan harus terletak agak dimuka titik sumber tenaga yaitu kaki tumpu pada saat pelompat menunggu
- c) Letak titik berat badan, ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat

## 3. Sikap melayang di udara

Pada prinsipnya sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan sipelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut daya penarik bumi. Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut sipelompat harus dapat melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan serta semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat, maka akan semakin lama membawa titik berat badan itu melayang di udara.

Pada waktu mendarat sipelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya. Pada saat ini biasanya timbul perasaan badan akan jatuh kebelakang. Untuk mencegahnya titik berat badan harus dibawa kemuka dengan membungkukkan badan, hingga badan dan lutut hampir bersentuhan, dibantu pula dengan juluran tangan kemuka. Pada waktu pendaratan lutut.



Gambar 1. Rangkaian Lompat Jauh  
(Sidik, 2013:65)

#### d. Lapangan Lompat Jauh

Menurut Wiarto (2013:32) Lapangan lompat jauh terdiri dari bak lompatan, balok tumpuan dan lintasan. Ukuran lapangan lompat jauh tertera pada gambar berikut :



Gambar 2. Lapangan Lompat Jauh  
(Wiarto, 2013:33)

Lebar lintasan dalam lompat jauh  $\pm 1,22$  m dan memiliki panjang  $\pm 45$  — 50 m, balok tumpuan berukuran 20cm (l) x 122cm (p) x 10cm (t) , ukuran bak lompatan adalah panjang  $\pm 9$  meter dan lebarnya 2,68 meter. Bak lompatan harus terisi pasir yang lembut dan memiliki kedalaman pasir  $\pm 68$  cm. Dibagian depan balok tumpuan terdapat papan yang dilumuri plastisin yang berguna untuk mengetahui dis atau tidaknya atlet ketika melompat. Papan plastisin ini berukuran panjang 1,22 m, lebarnya 5 cm dan memiliki ketebalan 1 cm

## 2. Hakikat Metode Bermain

### a. Pengertian Metode Bermain

Usaha untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang melibatkan peran aktif peserta didik membutuhkan kemampuan pendidik dalam menerapkan model pembelajaran yang sesuai agar peserta didik dapat lebih banyak melibatkan diri dalam mengakses berbagai informasi dan pengetahuan dalam proses pembelajaran di kelas sehingga mereka mendapatkan berbagai pengalaman yang dapat meningkatkan pemahaman dan kompetensinya.

Menurut Husdarta dan Yudha (2014:39) model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Metode bermain adalah suatu metode yang diberikan untuk menyampaikan materi pembelajaran terhadap siswa agar siswa dapat dengan cepat memahami teori sekaligus dapat mempraktekkan gerakan secara menyenangkan. Menurut Prasetyo (2016:197) Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya.

Menurut Rosdiani (2013:77) permainan adalah bentuk kegiatan yang dikerjakan dengan mengikuti aturan tertentu yang biasa disebut aturan permainan. Agar menjadi jelas permainan biasanya dibandingkan dengan pekerjaan. Orang yang melakukannya disebut bermain dan tentu saja ini tidak sama dengan bekerja.

Menurut Kames dan Muth yang dikutip oleh Rosdiani (2015:63) bermain adalah suatu cara untuk mengalihkan diri dari pekerjaan dan suasananya,

menyegarkan badan dan jiwa memulihkan tenaga dan spirit hampir sama dengan istirahat.

Kemudian menurut Rosdiani (2015:65) tujuan-tujuan permainan di lapangan adalah sebagai berikut:

1. Permainan memberikan manfaat bagi kelompok atau tim. Peserta didik menikmati permainan bersama-sama dalam kelompok.
2. Permainan memberi kesempatan untuk bersaing dan menguji kelincahan, kekuatan, skill dan intelegensi, di bawah kontrol lingkungan.
3. Mengawasi permainan dapat digunakan untuk membantu mengembangkan karakteristik seperti kerja sama, kontrol diri, kemauan untuk menaati peraturan, mematuhi wasit dan terbiasa jujur dan sportif.
4. Permainan member kepuasan secara fisik, dan membantu untuk mengajari skill yang akan digunakan dalam olahraga.
5. Permainan dapat menghemat ruang dan alat, dan dapat dilakukan oleh peserta didik dalam jumlah besar hanya dalam tempo yang sama.

Menurut Libertus (2018:4) Dalam pendekatan bermain menekankan pada penerapan teknik dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Pendekatan bermain pada prinsipnya untuk memenuhi keinginan gerak anak agar menimbulkan rasa senang bagi diri mereka.

#### **b. Bentuk-Bentuk Metode Bermain**

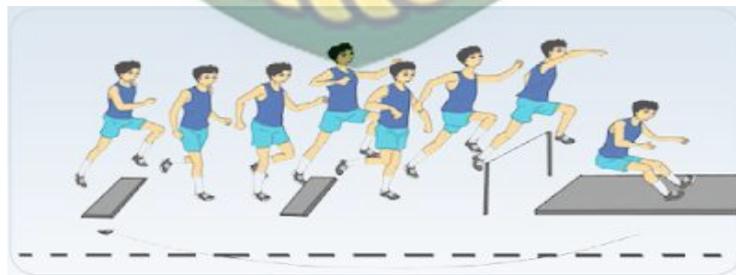
1. Melakukan teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box.
  - a) Menolak melalui atas box dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki

- b) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi)
- c) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3. Latihan Melompati Box  
(Rozak, 2016:1)

- 2. Melakukan teknik dasar gerak langkah dan melompat tali.
  - a. Gerak melangkah melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat
  - b. Yang telah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi)
  - c. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi)
  - d. Dilakukan secara perorangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 4. Latihan Melompati Tali  
(Rozak, 2016:1)

- 3. Melakukan teknik dasar gerak langkah menolak dan posisi di udara.

- a. Melangkah, menolak dan melenting saat di udara dengan perut atau dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas
- b. Mendarat menggunakan kedua kaki
- c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 5. Latihan Gerak Langkah Menolak Dan Posisi Di Udara (Rozak, 2016:1)

4. Melakukan rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).



Gambar 6. Latihan Melakukan Rangkaian Gerak (Koordinasi) Lompat Jauh (Rozak, 2016:1)

## B. Kerangka Pemikiran

Kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang jauh masih belum tercapai dalam olahraga lompat jauh, sehingga ini merupakan suatu permasalahan yang harus cepat dicarikan solusinya agar siswa dapat memaksimalkan hasil

belajarnya khususnya pada olahraga lompat jauh. Guru harus mencari metode mengajar yang lain selain dari metode yang telah pernah digunakan. Salah satu metode yang belum diterapkan adalah Metode Bermain.

Metode bermain dalam kegiatan mengajar dimaksudkan sebagai perubahan dalam pengajaran yang dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu gaya, penggunaan alat dan pola interaksi dalam kelas. Metode bermain diberikan untuk membantu siswa dalam memahami dengan cepat pelaksanaan materi pembelajaran yang telah diberikan sewaktu belajar yang berguna untuk mengatasi kebosanan siswa sehingga, siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu, Metode Bermain ini sangat cocok untuk diterapkan agar siswa cepat memahami suatu keterampilan teknik dalam berolahraga.

Penulis berfikir bahwa Metode Bermain adalah salah satu solusi bagi guru untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan cara memberikan bermacam-macam latihan dengan tujuan yang sama. Sehingga pelaksanaan metode bermain ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Pada penelitian ini adalah penulis mengajukan sebuah hipotesis tindakan yaitu kemampuan lompat jauh siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai dapat ditingkatkan melalui metode bermain.

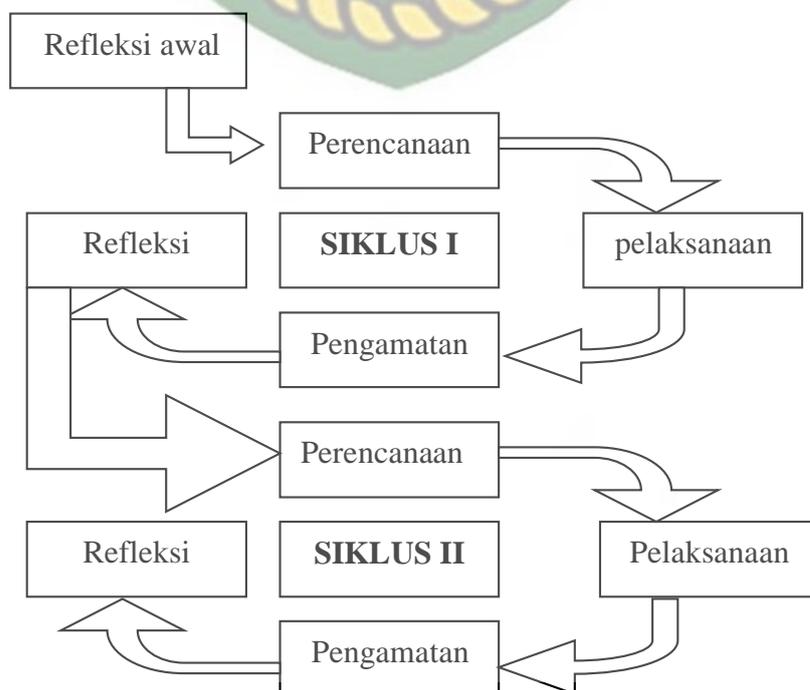
### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan metode bermain.

Arikunto (2011:57) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran..

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut Arikunto (2011:16) adalah sebagai berikut:



Langkah-langkah Penelitian

1

## Siklus I

### A. Perencanaan

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran
- 2) Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas
- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan
- 5) Membuat silabus, RPP dan lembar observasi

### B. Tindakan

- 1) Memberi petunjuk/penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan
- 2) Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan
- 3) Mengembangkan dan mengorganisasikan latihan
- 4) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa.

### C. Observasi

- 1) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

- 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

#### **D. Refleksi**

- 1) Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran.
- 2) Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan metode bermain

#### **Siklus II**

##### **A. Perencanaan**

- 1) Penyempurnaan metode bermain
- 2) Guru menyiapkan materi pelaksanaan-pelaksanaan materi yang akan diajarkan
- 3) Guru menyiapkan lembar observasi pengamatan pelaksanaan proses pembelajaran
- 4) Guru mengefektifkan intruksi secara praktis

##### **B. Tindakan**

- 1) Guru menyiapkan penyajian materi secara efektif
- 2) Guru menjelaskan materi pelajaran kepada siswa secara efektif
- 3) Guru mengamati dan memberikan bimbingan dalam pembelajaran

##### **C. Observasi**

- 1) Melakukan obseravasi terhadap pelaksanaan kerja kelompok dan tugas individu
- 2) Melakukan pencatatan hasil kerja kelompok dan tugas individu

- 3) Mengklarifikasi hasil kerja kelompok dan tugas individu sebagai bahan pertimbangan tindak lanjut berikutnya

#### **D. Refleksi**

- 1) Persiapan bahan laporan penelitian
- 2) Persiapan dasar penulisan

### **B. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai, yang berjumlah 29 orang siswa putra dan siswa putri.

#### **2. Sampel Penelitian**

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan yaitu pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel karena pertimbangan tertentu. Berehubungan dengan penelitian ini adalah penelitian Tindakan Kelas (PTK). Maka seluruh sampel yang digunakan adalah siswa kelas X.1. Dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 29 orang.

### **C. Definisi Operasional**

Pada penelitian ini, peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah agar judul dan tujuan penelitian ini dapat lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, dimana penjelasan istilah peneliti rangkum dalam definisi operasional, yaitu :

- a. Peningkatan adalah proses, cara, perbuatan meningkatkan (usaha, kegiatan, dsb) (Depdikbud, 2002:849). Peningkatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan lompat jauh siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai melalui metode variasi.



- b. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.
- c. Metode bermain adalah metode pembelajaran dengan memilah-milah teknik gerakan, yaitu dengan melakukan teknik-teknik lompat jauh secara berulang-ulang.

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Perangkat Pembelajaran**

Perangkat pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

###### **1) Silabus**

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka silabus mata pelajaran penjasorkes yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, indikator, penilaian, alokasi waktu dan sumber bahan/alat.

###### **2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk 4 kali pertemuan. Setiap RPP yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-

langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan sumber serta penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah metode bermain.

Adapun teknik tes tentang kemampuan lompat jauh yang dinilai dapat dilihat pada rubrik penilaian sebagai berikut :

**Tabel 1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh**

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	4	3	2	1
1) Awalan <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa berkonsentrasi kepada gerakan yang akan terjadi sampai pada pendaratan</li> <li>b) Siswa berlari secepat mungkin sampai pada jarak 25 meter</li> <li>c) Menambah kecepatan lari pada saat mendekati papan tolakan</li> <li>d) Pada langkah terakhir agak diperkecil agar dapat menolak keatas dengan lebih sempurna</li> <li>e) Pada prinsipnya pada saat lari sama seperti lari jarak pendek</li> </ul>				
2) Bertumpu atau bertolak <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Badan sudah condong kedepan</li> <li>b) Titik berat badan harus terletak agak dimuka titik sumber tenaga yaitu kaki tumpu pada saat pelompat menunggu</li> <li>c) Letak titik berat badan, ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat</li> </ul>				
3) Berada di udara <ul style="list-style-type: none"> <li>a) harus dapat melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan.</li> </ul>				
4) Mendarat <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa harus berusaha menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya</li> <li>b) Titik berat badan harus dibawa kemuka dengan membungkukkan badan, hingga badan dan lutut hampir bersentuhan</li> <li>c) Siswa menjulurkan tangan kemuka. Pada waktu pendaratan lutut</li> </ul>				
<b>Jumlah</b>				

<b>Jumlah Skor Maksimal: 48</b>	
---------------------------------	--

Nurmai (2004:45)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

#### 1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

#### 2. Perpustakaan

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

#### 3. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan dua alat yaitu berupa tes dan nontes. Teknik tes digunakan untuk menjaring data berkaitan dengan kemampuan siswa dalam melakukan lompatan. Sedangkan teknik non tes adalah teknik yang digunakan peneliti dalam rangka menilai keberhasilan dan kekurangberhasilan proses pembelajaran yang dilakukan, dalam hal ini menggunakan teknik observasi.

Menjaring data dengan teknik tes dengan cara meminta siswa mengerjakan tugas yang telah disiapkan. Pemberian tugas ini selalu berkaitan dengan materi pelajaran. Penerapan teknik non tes dalam rangka menjaring data penelitian yaitu, peneliti melakukan pengamatan serta mencatat hal-hal yang dilakukan oleh peneliti.

## F. Teknik Analisis Data

Selanjutnya interval dan kategori penilaian terhadap kemampuan lompat jauh berdasarkan pada:

**Tabel 2. Interval Kategori Kemampuan Lompat Jauh**

No	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Kompeten
2	70 sd 89	Kompeten
3	50 sd 69	Cukup Kompeten
4	30 sd 49	Kurang Kompeten
5	10 sd 29	Tidak Kompeten

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mendapatkan nilai 68. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan lompatan dengan benar dengan nilai minimal 68 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \text{ (Sudijono, 2004:23)}$$

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Mengingat penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), jadi data yang diperoleh berupa hasil penilaian kemampuan unjuk kerja lompat jauh. Data yang telah diperoleh mengenai upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai akan diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Siklus I

Pada awal pembelajaran siklus I menggunakan metode bermain pada materi lompat jauh diperoleh kemampuan siswa pada kategori sangat kompeten diperoleh 4 orang siswa dengan persentase 14%, pada kategori kompeten diperoleh 16 orang siswa dengan persentase 55%, pada kategori cukup kompeten diperoleh 8 orang siswa dengan persentase 28%, pada kategori kurang kompeten diperoleh 1 orang siswa dengan persentase 3%, serta rata-rata nilai siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai sebesar 73.56 atau dalam kategori “Kompeten”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	4	14%
2	70 sd 89	Kompeten	16	55%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	8	28%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	1	3%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			29	100%
Rata-rata			73.56	
Kategori			Kompeten	

Sumber: Data Olahan 2019

Berdasarkan uraian dan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan lompat jauh pada siklus I pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai kompeten, namun belum mencapai nilai ketuntasan klasikal sebesar 80%, oleh karena itu penelitian ini dilanjutkan ke siklus II. Untuk lebih jelasnya indikator keberhasilan pada siklus I dapat dilihat sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% , \text{ maka}$$

$$P = \frac{20}{29} \times 100\%$$

$$P = 69\%$$

Jadi, indikator keberhasilan atau ketuntasan klasikal yang tercapai pada siklus I adalah 69%. Artinya, nilai KKM 68 telah dicapai 20 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini harus dilanjutkan ke siklus yang kedua. Karena hasil yang diperoleh telah belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan lebih dari 80% siswa memperoleh nilai minimal 68.

#### a. Refleksi Siklus I

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan selama pembelajaran melalui metode bermain lompat jauh. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I berdasarkan pembelajaran yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bahwasannya guru masih belum maksimal menerapkan metode bermain mengingat banyaknya langkah-langkah pembelajaran.

2. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran dikatakan masih belum maksimal karena siswa belum sepenuhnya memahami teknik yang benar dalam lompat jauh. Hal itu terlihat ketika siswa sedang belajar dan sebagian siswa masih cenderung malu-malu sesama temannya sehingga belum terwujudnya hasil lompat jauh yang baik.
3. Jika dilihat dari hasil kemampuan lompat jauh juga masih belum mencapai indikator kinerja yang ditentukan, sehingga masih perlu tindakan selanjutnya.

Mencermati kelemahan di atas, maka sebaiknya guru memfokuskan pada siswa yang masih remedial dan tampak malu-malu dalam melakukan lompat jauh agar lebih terbiasa dan tidak malu bertanya kepada guru bagaimana teknik yang benar. Kemudian guru mengamati kegiatan yang dilakukan oleh tiap siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung agar siswa benar-benar memperhatikan penjelasan guru dengan baik.

## **2. Siklus II**

### **a. Perencanaan Tindakan**

Adapun perencanaan atau persiapan pada siklus II ini sebagai berikut:

- a. Kembali menyiapkan silabus dan RPP
- b. Menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi

### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran siklus II sama dengan siklus I, namun pada siklus II dipaparkan perbaikan pembelajaran yang telah diuraikan pada refleksi siklus I. Adapun pelaksanaan pembelajaran siklus II diawali dengan

menjelaskan metode bermain lompat jauh kepada siswa agar siswa dapat menentukan tujuan pembelajaran dengan baik.

Setelah selesai, kegiatan pembelajaran dilanjutkan pada kegiatan inti yang sama dilakukan pada siklus I hanya saja pada siklus II guru lebih memperhatikan konsentrasi siswa dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru dan lebih menekankan pada siswa yang remedial.

Kelemahan pembelajaran siklus I setelah diperbaiki pada siklus II, ternyata berdampak positif terhadap kemampuan lompat jauh dengan metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai mengalami peningkatan, di mana diperoleh kemampuan siswa pada kategori sangat kompeten diperoleh 4 orang siswa dengan persentase 14%, pada kategori kompeten diperoleh 21 orang siswa dengan persentase 72%, pada kategori cukup kompeten diperoleh 4 orang siswa dengan persentase 14%, serta rata-rata nilai siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai sebesar 77.08 atau dalam kategori “Kompeten”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Kemampuan Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai Siklus II**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	4	14%
2	70 sd 89	Kompeten	21	72%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	4	14%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			29	100%
Rata-rata			77.08	
Kategori			Kompeten	

Sumber: Data Olahan 2019

Berdasarkan tabel uraian di atas, diketahui bahwa rata-rata siswa telah menguasai kemampuan lompat jauh dengan baik. Terbukti rata-rata kemampuan lompat jauh dengan menerapkan metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai lebih baik dari pada siklus I. Rata-rata peningkatan keterampilan siswa dari siklus I, dan siklus II dapat dilihat pada tabel perbandingan di bawah ini.

**Tabel 5. Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai**

No	Interval	Kategori	Ketuntasan Belajar	
			Siklus I	Siklus II
1	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0
2	30 sd 49	Kurang Kompeten	3	0
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	28	14
4	70 sd 89	Kompeten	55	72
5	90 sd 100	Sangat Kompeten	14	14
Jumlah (%)			100	100
Rata-rata			73.56	77.08
Jumlah Siswa			29	

Tabel perbandingan sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari siklus I dan siklus II. Pada siklus I diperoleh rata-rata nilai 73.56 % dengan 20 siswa yang tuntas. Sedangkan siklus II diperoleh rata-rata nilai 77.08% dengan 25 siswa yang tuntas. Sehingga indikator keberhasilan untuk siklus II adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% , \text{ maka}$$

$$P = \frac{25}{29} \times 100\%$$

$$P = 86\%$$

Jadi, indikator keberhasilan atau ketuntasan klasikal yang tercapai pada siklus II adalah 86%. Artinya, nilai minimal 68 telah dicapai 25 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Karena hasil yang diperoleh telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan lebih dari 80% siswa memperoleh nilai minimal 68.

### c. Refleksi Siklus II

Sebagaimana dipaparkan di atas, bahwa penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Dengan demikian refleksi siklus II difokuskan pada peningkatan hasil pembelajaran yang terlihat jelas pada kemampuan lompat jauh dengan metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai.

Adapun hasil refleksi untuk siklus II menunjukkan bahwa keterampilan rata-rata kemampuan lompat jauh dengan metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai pada siklus II adalah 77.08% atau termasuk dalam kategori “Kompeten” dengan 25 orang “kompeten” atau 25 orang siswa yang tuntas (memperoleh nilai minimal 68. Hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran yang diberikan dapat memperbaiki kelemahan pembelajaran yang terjadi selama ini, di mana pada siklus I hanya tercapai rata-rata nilai 73.56 serta dengan indikator keberhasilan belum tercapai hanya 20 orang siswa yang tuntas.

## B. Analisis Data

### 1. Analisis Kemampuan Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai Pada Siklus I

Dalam siklus I dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Rencana tindakan yang

dilakukan pada siklus I yaitu, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), mempersiapkan penilaian rubrik kerja lompat jauh.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Tahapan tindakan ini yaitu tahap pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Tindakan siklus II tidak begitu berbeda dengan pelaksanaan siklus I. hanya saja masih ada beberapa hal yang masih dianggap kurang pada siklus I akan diperbaiki di siklus II dan disesuaikan dengan perubahan yang ingin dicapai. Dalam siklus II dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah seperti pada siklus I yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sebagaimana dengan siklus I, pada siklus II juga diberikan penilaian individu pada akhir kegiatan pembelajaran. Penilaian yang diberikan berupa penilaian teknik melakukan lompat jauh.

Keterampilan lompat jauh siswa pada saat tes tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 20 siswa tuntas atau sebesar 69%. Pada siklus II mengalami peningkatan dengan memperoleh nilai ketuntasan klasikal sebanyak 25 orang siswa tuntas atau sebesar 86%. Karena indikator yang ditetapkan sudah tercapai, maka peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian siklus berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa penelitian tindakan kelas ini dapat memperbaiki hasil belajar siswa tentang lompat jauh, penerapan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik atau hasil

belajar lompat jauh yang diperoleh siswa dapat mencapai ketuntasan klasikal yang diharapkan.

## 2. Daya Serap Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai Pada Kemampuan Lompat Jauh Dengan Menerapkan Metode bermain

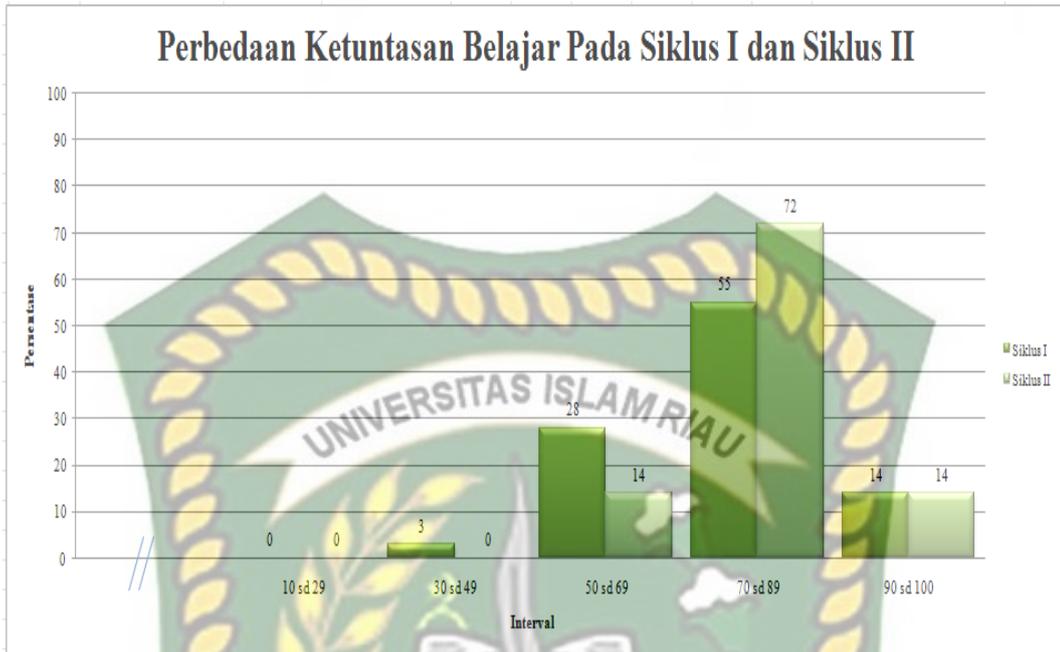
Rekapitulasi kemampuan lompat jauh dengan metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai dari siklus I dan siklus II dapat dianalisis seperti tabel berikut ini.

**Tabel 6. Rekapitulasi Daya Serap Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai Pada Kemampuan Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Pada Siklus I dan Siklus II**

No	Interval	Kategori	Ketuntasan Belajar	
			Siklus I	Siklus II
1	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0
2	30 sd 49	Kurang Kompeten	3	0
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	28	14
4	70 sd 89	Kompeten	55	72
5	90 sd 100	Sangat Kompeten	14	14
Jumlah (%)			100	100
Jumlah Siswa			29	
Daya Serap Tiap Siklus			69	86
Rata-rata Daya Serap			<b>77.59</b>	

Sumber: Data Olahan 2019

Daya serap siswa dari siklus pertama, dan siklus kedua juga dapat dilihat dalam bentuk gambar grafik di bawah ini:



**Grafik 1. Daya Serap Kemampuan Siswa Pada Siklus I dan Siklus II Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai.**

### 3. Ketuntasan Hasil Belajar

Ketuntasan hasil belajar kemampuan lompat jauh pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai melalui metode bermain dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 7. Ketuntasan Kemampuan Siswa Dari Siklus I dan Siklus II**

Pembelajaran	Kriteria	Jumlah	%	Ketuntasan	Kategori Ketuntasan Klasikal
Siklus I	Tuntas	20	69%	69	Belum Tuntas
	Belum Tuntas	6	21%		
Siklus II	Tuntas	25	86%	86	Tuntas
	Belum Tuntas	4	14%		

Sumber: Data Olahan Penelitian, Tahun 2019

Diketahui data dari tabel di atas bahwa persentase ketuntasan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai pada siklus I adalah 69% (20 siswa), sedangkan siklus II tercapai persentase ketuntasan sebesar 86% (25 siswa).

### C. Pembahasan

Kemampuan lompat jauh pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai dengan menggunakan metode bermain dapat dikatakan meningkat, rata-rata kemampuan siswa hanya mencapai persentase ketuntasan sebesar 69% yaitu belum mencapai ketuntasan klasikal yaitu 80%, meningkat ke kategori kompeten dengan persentase 86% yang menunjukkan bahwa sudah tercapai ketuntasan klasikal yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 80% siswa telah mencapai nilai KKM sebesar 68.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan keterangan di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa siswa mencapai ketuntasan klasikal yang sudah ditetapkan yaitu 80%. Ketercapaian ketuntasan klasikal didukung oleh beberapa hal diantaranya, bahwa metode bermain lompat jauh disukai oleh siswa, hal itu terbukti ketika siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain, siswa terlihat serius ketika mempraktekkan gerakan teknik lompat jauh.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Roswati (2017:44) bahwa dalam pembelajaran gerak dasar lompatan melalui permainan melompati kardus adalah dengan data awal sebanyak 9 siswa (35%) yang tuntas, dan sebanyak 17 siswa (65%) yang belum tuntas. Siklus I sebanyak 12 siswa (46%) yang belum tuntas dan sebanyak 14 siswa (54%) yang belum tuntas. Siklus II sebanyak 20 siswa (76%) yang tuntas, dan 6 siswa (24%) yang belum tuntas. Sedangkan pada siklus III sebanyak 24 siswa (92%) yang tuntas dan sebanyak 2 siswa (8%) yang belum tuntas.

Kemudian dari hasil penelitan Raharjo (2015:7) bahwa pembelajaran lompat jauh yang diberikan dengan menggunakan pendekatan permainan Lompat Gelang-gelang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dan dapat meningkatkan waktu gerak per siswa menjadi efektif, siswa menjadi lebih aktif melakukan gerakan lompat jauh. adanya peningkatan kemampuan melakukan lompat jauh siswa yang pada awalnya hanya 9 siswa, kemudian meningkat menjadi 26 siswa.

Hasil penelitian Roswati (2017:) juga menunjukkan bahwa hasil Penelitian yang diperoleh dalam pembelajaran gerak dasar lompatan melalui permainan melompati kardus adalah dengan data awal sebanyak 9 siswa (35%) yang tuntas, dan sebanyak 17 siswa (65%) yang belum tuntas. Siklus I sebanyak 12 siswa (46%) yang belum tuntas dan sebanyak 14 siswa (54%) yang belum tuntas. Siklus II sebanyak 20 siswa (76%) yang tuntas, dan 6 siswa (24%) yang belum tuntas. Sedangkan pada siklus III sebanyak 24 siswa (92%) yang tuntas dan sebanyak 2 siswa (8%) yang belum tuntas.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari deskripsi penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 3 Dumai pada siklus I adalah 69% (20 siswa), sedangkan siklus II tercapai persentase ketuntasan sebesar 86% (25 siswa).

#### B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan peneliti memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kepada seluruh siswa agar lebih serius dalam mengikuti pelajaran lompat jauh disekolah demi tercapainya kesehatan dikalangan siswa.
2. Bagi guru, pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain juga dapat diterapkan pada materi olahraga yang lain.
3. Kepada kepala sekolah agar lebih meningkatkan keberadaan sarana dan prasarana olahraga demi meningkatkan prestasi sekolah terutama dalam bidang keolahragaan atletik
4. Bagi peneliti lainnya agar meneliti lebih dalam tentang lompat jauh ini demi kesempurnaan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Erizal, Nurmai. 2004. *Buku Ajar Atletik*. Padang: UNP.
- Husdarta, JS. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, Apta. Dkk. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Libertus. 2018. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kangguru Pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. Volume 7, Nomor 1.
- Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Prasetyo, Koko. 2016. Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Jurnal Scholaria*. Volume 6 Nomor 3. Hlm 196-205.
- Raharjo, Teguh Budi. 2015. Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Gelang-Gelang Pada Siswa Kelas V SDN 02 GarungWiyoro. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Volume 4, Nomor 8.
- Rahayu. Ega Trisna. 2013. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- Rosdiani, Dini. 2015. *Pendidikan Rekreasi*. Bandung: Alfabeta.
- Roswati, Ika. 2017. Meningkatkan Hasil Lompatan Melalui Permainan Melompati Kardus Pada Siswa Kelas V SDN Tegalkalong Kabupaten Sumedang. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*. Volume 8, Nomor 1.
- Rozak (2016, 09 Agustus). *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat Pada Lompat Jauh*. Dikutip 2 Januari 2019 dari MasRozak.com <http://www.maolioka.com/2016/08/variasi-keterampilan-gerak-melangkah.html>.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

